

2013年(平成25年)

6月1日(土)

第72号

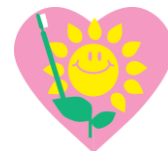
ひまわり通信

医療法人社団立靖会 ひまわり 歯科

〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸 2061-1

電話(044)299-6612 F A X(044)299-6613

介護保険事業所番号 1435442090



URL : <http://www.himawaridc.com/>

6月4日は「虫歯予防デー」

虫歯予防デーの歴史は意外と古く、1928年に日本歯科医師会が「む(6)し(4)」の語呂合わせで、この日を制定しました。その後、

- 1939年「護歯日」、
- 1942年「健民ムシ歯予防運動」
- 1949年「口腔衛生週間」
- 1952年「口腔衛生強調運動」
- 1956年「口腔衛生週間」、
- 1958年「歯の衛生週間」

と名称が変更されていき、また「歯の衛生週間」から、6月4日から10日までの一週間実施されるようになりました。そして、2013年からは「**歯と口の健康週間**」になりました。これを制定した国の目的は、歯の衛生に関する正しい知識を国民に対して普及啓発し、歯科疾患の予防・早期発見・早期治療をすることで歯の寿命を延ばしてもらうことにあります。自分の歯を保つことは、健康で長生きにもつながります。



自分の歯で食べ、健康で長生き

80歳まで20本以上の歯を保とうという「**8020**」(ハチマルニイマル)運動をご存じですか?自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物を噛み砕いておいしく食べることができ、元気な生活を送ることができるといわれています。厚生労働省による今年の歯科疾患実態調査によると、**20本以上の歯が残っている80歳以上は男性が約26%、女性が約20%と全体の3分の1以下です。**



高齢になっても自分の歯でしっかり噛めることは、食事からの栄養吸収がよくなるだけでなく、脳の活性化や体力の向上にもつながるなど良い影響をもたらします。8020を実現するにはお口のケアが大切です。まずは歯磨き等で自分で歯と口を毎日きれいに保ち、そして歯科医による定期的な検診を受けましょう。